

Consejos para tener éxito:

Búsquese un compañero

Pídale a un amigo que se una a usted en el Desafío octubre sobrio y ayúdense mutuamente a ser responsables.

Encuentre sustitutos

Elija algunas bebidas sin alcohol con anticipación, como té, kombucha o cócteles sin alcohol.

Pruebe cosas nuevas

Explore nuevos pasatiempos y lugares que no involucren el alcohol.

Su actividad de bienestar **Octubre sobrio**

Haga de este mes un octubre sobrio. Durante el mes, tome nota de las diferencias que se produzcan en su salud mental, la calidad del sueño, el equilibrio entre el trabajo y la vida privada, el bienestar financiero, las relaciones y la salud física.